

Les Indicateurs
de la Condition Physique (ICP)

D1

Endurance musculaire des
membres supérieurs (pompes)

Objectif : évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.

Principe : effectuer le plus grand nombre de flexions - extensions (pompes) des membres supérieurs à une cadence d'une pompe toutes les deux secondes.

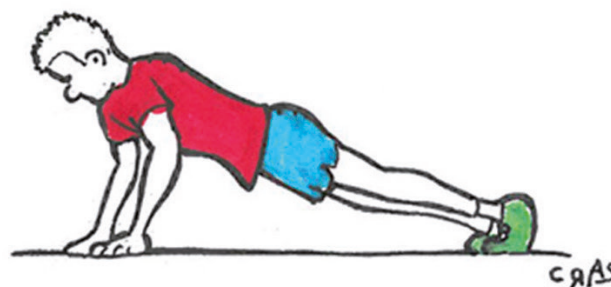
Matériel : un chronomètre.

Description**- Position de départ (position haute) :**

- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils ;
- bras tendus ;
- mains en appui sur le sol, écartées de la largeur des épaules (placées au-dessous des épaules) ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).

- Position basse :

- bras fléchis, coudes près du buste ;
- garder le corps en ligne droite (poitrine à 5 cm environ du sol), tête, tronc, hanches, genoux et chevilles dans un même alignement.



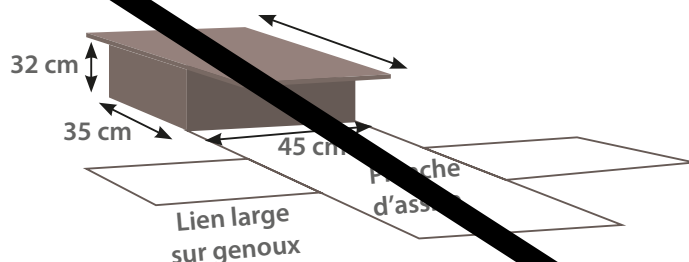
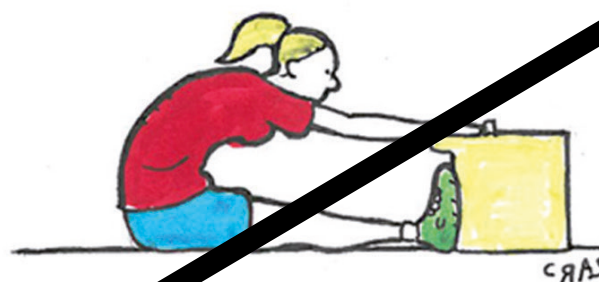
Souplesse

Objectif : cet exercice a pour but d'évaluer la souplesse du candidat.

Principe : pousser d'une manière continue et du bout des doigts une réglette de section carrée d'environ 2 cm de côté placée sur un dispositif en forme de caisse, après avoir placé les pieds contre celui-ci.

Matériel : un dispositif d'exercice.

Description : le candidat, assis sur une planche, est maintenu au niveau des genoux par un lien de 13 à 18 cm de large centré sur les rotules. Le 0 de référence de la graduation du dispositif est placé en bordure de la tablette supérieure, de sorte que la réglette se trouve à 15 cm au-dessus du plan d'appui des pieds. Par flexion du tronc, bras tendus, le candidat pousse la réglette. L'épreuve se déroule pieds joints, sans chaussures. La durée totale de l'épreuve est limitée à 2 minutes, la position la plus avancée doit être maintenue au moins deux secondes.



Endurance musculaire des membres supérieurs (tractions)

Objectif : évaluer l'endurance musculaire des membres supérieurs.

Principe : effectuer le plus grand nombre de tractions des membres supérieurs à une cadence régulière, sans temps de repos supérieur à 3 secondes.

Matériel : un chronomètre, une barre de suspension ou barre fixe, un tapis de sol ou à défaut une parade.

Description : la position de départ et position haute du candidat est qu'il est suspendu à une barre ; ses mains sont en supination, écartées de la largeur des épaules environ, bras tendus.

La position des jambes est laissée à l'initiative du candidat (ne pas croiser les jambes).

Position haute :

- amener le menton au-dessus de la barre par une traction complète des bras, coudes au corps.



Endurance musculaire des membres supérieurs (gainage)

Objectif : cet exercice a pour but de mesurer l'endurance des muscles des bras, du dos et de la ceinture pelvienne, très souvent sollicités dans les interventions (transport de matériel, de victime).

Principe : il s'agit de maintenir le plus longtemps possible, en appui sur les avant-bras et sur les orteils, une position de corps tendu.

Matériel : tapis de sol, un chronomètre.

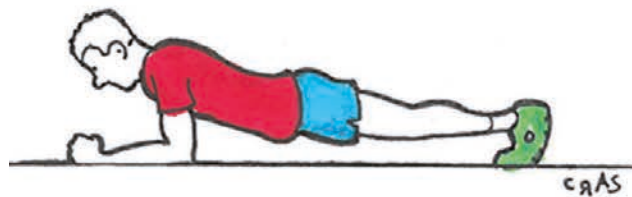
Description

- Position de départ :

- en appui sur les avant-bras, un genou au sol ;
- pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils.

- Position à maintenir :

- se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils ;
- la ceinture abdominale ne doit pas toucher le sol (éviter les courbures lombaires) ;
- corps en ligne (tête, tronc, fesses, genoux, pieds).



Endurance cardio-respiratoire

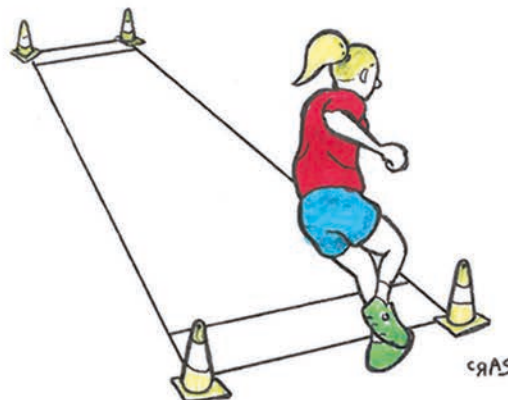
Objectif : cet exercice a pour but d'évaluer les capacités cardio-respiratoires en déterminant la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) exprimée en km/h.

Principe : cette épreuve consiste à courir, soit en navette (aller-retour) entre deux plots espacés de 20 m (test de Luc Léger), soit sur une piste matérialisée par des plots (Test du Vam-Éval), avec une vitesse de départ de 8 km/h environ, qui augmente ensuite de 0,5 km/h toutes les minutes.

Matériel : un dispositif sonore (lecteur CD, lecteur MP3, etc.), un enregistrement de la cadence, un terrain plat de 35 m ou une piste, des plots.

Test de Luc Léger

Une bande sonore indique au candidat le rythme de la course. Les bips sonores doivent être clairement entendus par les candidats. Le candidat court et doit régler sa vitesse de manière à se trouver à proximité (1 à 2 mètres maximum de retard peuvent être admis à condition de pouvoir soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants) d'un plot au moment où retentit le signal sonore. Au début de l'épreuve, la vitesse est lente puis elle augmente toutes les 60 secondes. Le candidat qui glisse ou tombe pendant l'épreuve est autorisé à la poursuivre.

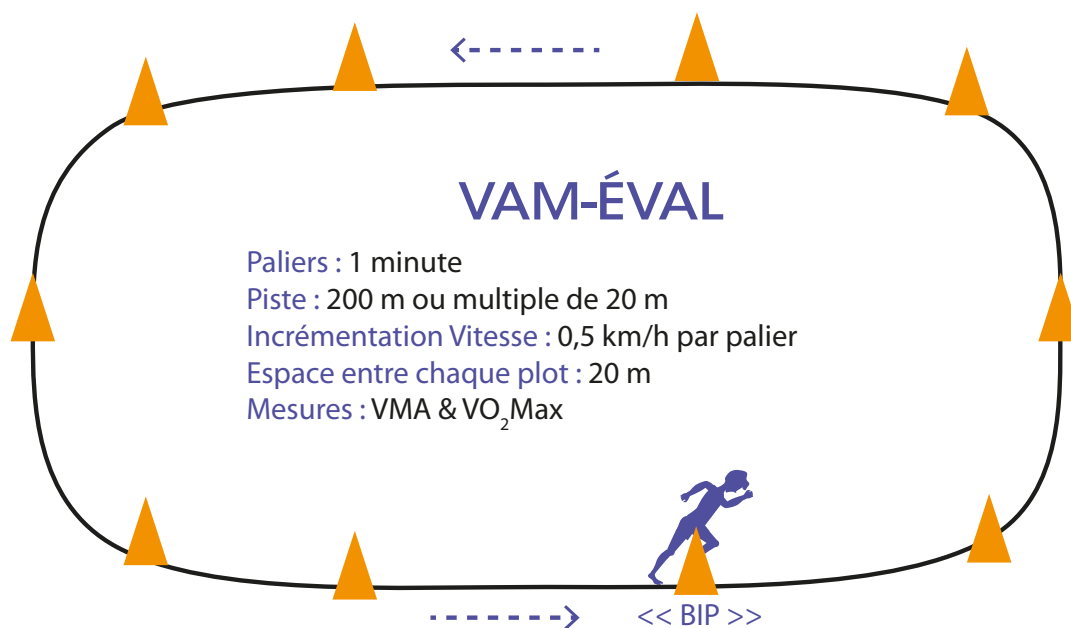


Test du VAM-ÉVAL

Description :

étalonnage ou traçage d'une piste :

- sur une piste de 200 m ou plus, toujours multiple de 20 m, placer une borne tous les 20 m ;
- aménager une piste sur le terrain de football, de rugby ou tout autre aire de jeu : tracer un rectangle de 40 m de long et de 38,20 m de largeur. Utiliser si possible les lignes de touche. Au milieu de chaque largeur, planter une fiche qui deviendra le centre de deux demi-cercles d'un rayon de 19,10 m. Tracer ces demi-cercles aux deux extrémités du rectangle. La longueur obtenue représente une piste de 200 m. Positionner les plots tous les 20 m.



Évaluation de la condition physique

D2

Tests Killy – Endurance musculaire membres inférieurs

ÂGE	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAÎNÉ	
	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<50"	<50"	50" à 109"	50" à 109"	110"	110"
14	<50"	<50"	50" à 109"	50" à 109"	110"	110"
15	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"
16	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"
17	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"

Tests gainage – Endurance musculaire ceinture dorso-abdominale

ÂGE	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAÎNÉ	
	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<50"	<50"	50" à 109"	50" à 109"	110"	110"
14	<50"	<50"	50" à 109"	50" à 109"	110"	110"
15	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"
16	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"
17	<60"	<60"	60" à 109"	60" à 109"	110" à 120"	110" à 120"

Tests souplesse

ÂGE	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAÎNÉ
	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune homme
13	<15 cm	<15 cm	15 à 19 cm	15 à 19 cm	20 cm
14	<15 cm	<15 cm	15 à 19 cm	15 à 19 cm	20 cm
15	<20 cm	<20 cm	20 à 22 cm	20 à 22 cm	23 cm
16	<20 cm	<20 cm	20 à 22 cm	20 à 22 cm	23 cm
17	<20 cm	<20 cm	20 à 23 cm	21 à 23 cm	24 à 26 cm

Tests flexions-extentions

Endurance musculaire membres superieurs POMPES

ÂGE	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAÎNÉ	
	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<3	<10	3 à 5	10 à 13	6	14
14	<3	<10	3 à 5	10 à 15	6	16
15	<4	<12	5 à 6	12 à 15	7	16
16	<5	<12	5 à 7	12 à 17	8	18
17	<5	<14	5 à 8	14 à 17	9	18

Tests flexions-extentions

Endurance musculaire membres superieurs

TRACTIONS

ÂGE	NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAÎNÉ	
	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	<2	<2	2 à 3	2 à 8	4	9
14	<2	<2	2 à 3	2 à 10	4	11
15	<3	<3	3 à 4	3 à 11	5	12
16	<3	<5	3 à 4	5 à 12	6	13
17	<4	<7	4 à 5	7 à 12	6	13

Tests Luc Léger - Endurance cardio-respiratoire

ÂGE	SEUIL SÉCURITÉ		NIVEAU INSUFFISANT		NIVEAU MOYEN		NIVEAU ENTRAÎNÉ	
	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme	Jeune fille	Jeune homme
13	< ou = 2	< ou = 3	< 4	< 5	4 à 5	5 à 7	6	8
14	< ou = 2	< ou = 3	< 4	< 5	4 à 5	5 à 7	6	8
15	< ou = 3	< ou = 4	< 5	< 6	5 à 6	6 à 8	7	9
16	< ou = 3	< ou = 4	< 5	< 6	5 à 6	6 à 8	7	9
17	< ou = 3	< ou = 4	< 5	< 6	5 à 6	6 à 8	7	9

Attention particulière lors des séances d'activité physique